

계양에닭요양원 2023년5월 식단표

일 자/요 일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	7(일)
아침	잡곡밥 누룽지탕 간장채육볶음 명엽채조림 노각무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 채소달걀찜 숙갓두부무침 마늘쫄볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 너비야니구이 진미채볶음 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육두루치기 새송이맛살볶음 머위나물 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 고등어무조림 호박나물 김구이 배추김치	잡곡밥 얼큰시래깃국 매추리알장조림 죽순돌깨볶음 두릅나물무침 배추김치	돼지국밥&새우젓 오징어젓갈우침 당근오이스틱&쌈장 배추김치
점심	잡곡밥 호박새우젓국 삼치무조림 우영채볶음 숙주나물 배추김치	짜장덮밥 유부된장국 춘권&칠리소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈사태장조림 건새우견과류볶음 콩나물무침 파김치	잡곡밥 고추장찌개 바싹쇠불고기 도토리묵상추무침 시금치나물 물김치	잡곡밥 다슬기된장국 매콤고추장불고기 부추양파겉절이 쌈바귀나물 배추김치	잔치국수 적은밥 찐만두&초간장 배추김치	잡곡밥 찜뽕국 고추잡채&꽃빵 가지나물 다시마튀각 배추김치
저녁	잡곡밥 김치찌개 훈제오리볶음 쌈무&머스타드소스 부추겉절이 나박김치	잡곡밥 모듬버섯탕 쇠불고기 고춧잎무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 갈비탕 주꾸미볶음 참나물무침 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 달걀파국 치즈닭갈비 쫄면채소무침 깻잎&쌈장 배추김치	돈가스덮밥 김가루우동국 푸실리냉파스타 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 버섯탕수 겨자채무침 숙갓장아찌 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기당면볶음 고추장멸치조림 치커리유자청무침 배추김치
오전/오후간식	야채죽 만두/요구르트	누룽지죽 과자/두유	흑임자죽 굴/미니빵	스프 초코파이/두유	야채죽 요플레	누룽지죽 사과/샌드위치	양송이스프 방울토마토
일 자/요 일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	14(일)
아침	잡곡밥 시금치고추장국 두부간장조림 세발나물무침 김구이 나박김치	잡곡밥 들깨묵국 완자전 메밀묵무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어조림 감자채카레볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 우민찌가지볶음 깻순나물무침 명엽채조림 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭봉양념구이 버섯양파볶음 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 오리들깨탕 김달걀말이 고구마조림 고추지무침 배추김치	선지해장국밥 연근조림 낙지젓갈우침 배추김치
점심	잡곡밥 사골우거지탕 콩치구이&와사비장 새송이버섯볶음 청경채무침 석박지	오므라이스&케첩 미소장국 채소고로케 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 삼겹살구이 진미채볶음 양파장아찌 파김치	잡곡밥 바지락조개탕 오리불고기 맛살겨자채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기당면볶음 파프리카마늘쫄볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 들깨묵국 양송이스프(맑은장국) 쇠고기참스테이크 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈목살구이 모듬쌈&쌈장 도토리묵채소무침 파김치
저녁	잡곡밥 숙된장국 안동찜닭 꼬시래기무침 돌나물&초장 배추김치	잡곡밥 동태탕 돈육버섯볶음 서리태땅콩조림 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 육개장 두부구이&양념장 도라지배무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기묵국 채소달걀찜 쥐어채볶음 양배추무침 배추김치	오징어덮밥 우동국 옥수수콘샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 부추전&양념장 불어묵조림 더덕생채 배추김치	잡곡밥 강된장찌개 가지미튀김 비름나물 미나리초무침 배추김치
오전/오후간식	야채죽 찐계란/음료	흑임자죽 바나나	누룽지죽 요플레	스프 모닝팍빵/주스	야채죽 만두/음료	누룽지죽 방울토마토/음료	야채죽 기장떡/유자차

일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	21(일)
아침	잡곡밥 얼큰순두부찌개 베이컨달걀볶음 알감자조림 양념깻잎찜 배추김치	잡곡밥 물만둣국 코다리조림 취나물무침 브로콜리+초장 배추김치	잡곡밥 두부전골 쇠고기숙주볶음 고사리나물 진미채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메추리알조림 콩가루파리고추찜 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 임연수양념찜 호박나물 머위대무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기된장국 온두부&김치볶음 표고들깨볶음 얼무고추장무침 배추김치	순대국밥 어묵채볶음 양파장아찌 석박지
점심	잡곡밥 수제비 갈치구이 한식잡채 미역초무침 배추김치	곤드레밥&양념장 미소장국 떡갈비피망조림 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 닭볶음탕 미역오이초무침 마늘종장아찌 물김치	잡곡밥 황태맑은국 섭산적구이 옥수수채소전 죽순초무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 차돌박이&파채 고구마순나물 세발나물무침 배추김치	해물볶음우동&적은밥 실파달걀국 탕수육 요거트과일샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리로스구이 무쌈+머스타드 부추양파무침 파김치
저녁	잡곡밥 청경채된장국 쇠고기장조림 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 제육볶음 삼색목무침 고춧잎무침 석박지	잡곡밥 부대찌개 녹두전 우영조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비찜 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	김치볶음밥 유붓국 떡볶이 단호박샐러드 배추김치 식혜	잡곡밥 다슬기부춧국 쇠고기청경채볶음 더덕사과무침 김구이 배추김치	잡곡밥 다시마뽕국 미트볼케첩조림 멸치볶음 근대나물 배추김치
오전/오후간식	야채죽 만두/요구르트	누룽지죽 과자/두유	흑임자죽 굴/미니빵	스프 초코파이/두유	야채죽 요플레	누룽지죽 사과/샌드위치	양송이스프 방울토마토
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	28(일)
아침	잡곡밥 우렁된장국 두부양념조림 건새우볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 감자수제비 삼치옛장조림 두릅초장무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 무쌈국 쇠고기장조림 콩나물무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱토장국 함박스테이크&소스 도토리묵깻잎무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 떡국 돈사태찜 쥐어채볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 우민찌채소볶음 파리고추양념찜 숙주나물 배추김치	매생이굴국밥 오징어젓갈무침 깻잎나물 석박지
점심	잡곡밥 고추장찌개 돈목살테리야끼조림 새송이버섯볶음 돌나물무침 배추김치	돈민찌마파두부덮밥 숙갓어묵국 김말이튀김 청경채무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 김치전 연근조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 저당순살찜닭 도라지볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 오이냉국 고등어카레구이 애호박나물 진미채무침 배추김치	장각닭국수 적은밥 군만두&양념장 얼무김치	잡곡밥 버섯장국 쇠고기양파볶음 취나물무침 무와사비생채 배추김치
저녁	잡곡밥 복엇국 너비아니구이 고춧잎무침 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 명엽채조림 얼무나물무침 배추겉절이	잡곡밥 육개장 순대채소볶음 시금치나물 알마늘지 배추김치	잡곡밥 김치찌개 동태강정 우영채조림 취나물무침 나박김치	잡곡밥 미소장국 달걀프라이 소고기완자전 배추김치	잡곡밥 갈비탕 떡갈비조림 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 유붓국 돈육김치볶음 고구마순나물무침 감자샐러드 배추김치
오전/오후간식	누룽지죽 바나나	야채죽 요플레	흑임자죽 과자/요구르트	스프 카스타드/두유	누룽지죽 찐계란/음료	야채죽 방울토마토/음료	흑임자죽 호빵/두유

일자/요일	29(월)	30(화)	31(수)				
아침	잡곡밥 콩나물국 채소스크램블에그 우영채조림 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 숙된장국 임연수구이 감자채볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 우민찌두부조림 김말이튀김 치커리사과무침 배추김치				
점심	잡곡밥 다시마뭇국 수육&새우젓 비빔국수 상추쌈&쌈장 배추김치	온모밀 유부초밥 새우튀김 배추김치	잡곡밥 황태곤약국 돈갈비찜 명엽채볶음 가지나물 배추김치				
저녁	잡곡밥 닭곰탕 부추전 골뱅이소면무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠고기사태떡찜 버섯겨자채 방풍나물 배추김치	잡곡밥 육개장 조기양념구이 어묵채소볶음 근대나물 배추김치				
오전/오후간식	누룽지죽 굴/과자	야채죽 감자/음료	흑임자죽 방울토마토/음료				

- 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
- 상기 식단은 인천광역시 부평구청 노인요양시설 추천식단을 참조하였습니다.